ओ३म्

ब्रह्मचर्यामृत

अर्थात्

जीवन सन्देश

लेखक : स्वामी ओमानन्द सरस्वती

आचार्य गुरुकुल झज्जर

ओ३म्

प्राक्कथन

जुलाई १९४८ ई० में गुरुकुल झज्जर के सर्वोच्च अधिकारी आचार्य भगवान्देव जी (वर्तमान स्वामी ओमानन्द सरस्वती) का एक ब्रह्मचर्य सम्बन्धी ओजस्वी लेख दिल्ली के तत्कालीन **'दयानन्द संदेश'** नामक मासिक पत्र में **'जीवन संदेश'** नाम से प्रकाशित हुआ था। पाठकों ने इसे हृदय से अपनाया और तुरन्त पुस्तकरूप में प्रकाशित करने का प्रबल आग्रह किया। सहृदय पाठकों की सदिच्छा को देखते हुए इसमें कुछ आवश्यक संशोधन करके पुस्तकरूप में छाप दिया गया। तभी से यह निरन्तर प्रकाशित हो रहा है। इस षोडश संस्करण सहित यह पुस्तक १,१८,००० संख्या में छप चुकी है।

यह पुस्तक गुरुकुल झज्जर के सुयोग्य स्नातक स्वर्गीय श्री ब्रह्मचारी योगानन्द जी की स्मृति में प्रकाशित होता आरहा है। ये अत्यन्त विरक्त, साधुस्वभाव त्यागी, तपस्वी, बलवान् और तेजस्वी ब्रह्मचारी थे। इन्होंने दिल्ली के तिबिया कॉलेज से आयुर्वेद की शिक्षा भी प्राप्त की थी। ये गुणवान् ब्रह्मचारी रेलगाड़ी से हुई दुर्घटना में पूर्ण यौवन में ही हमसे बिछुड़ गये थे। हमारे बालक और नवयुवकों को ऐसे सदाचारी ब्रह्मचारी से शिक्षा लेकर अपथगामी जनों को सच्चा मार्ग दिखाकर संसार का उपकार करना चाहिये।

—प्रकाशक

प्रकाशक :

हरयाणा साहित्य संस्थान

गुरुकुल झज्जर, (हरयाणा)

चलभाष : ९४१६०५५०४४

मुद्रक :

वेदव्रत शास्त्री

आचार्य प्रिंटिंग प्रेस

गोहानामार्ग, रोहतक-१२४००१

चलभाष : ९२५४०५३१११,
९७२९०५३१११

अष्टादश संस्करण : ५०००

विक्रमी संवत् : २०६७

मूल्य : ५ रुपये

।। ओ३म्।।

ब्रह्मचर्यामृत

अर्थात्

जीवन-सन्देश

दुःखी की पुकार

विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव।

यद्भद्रं तन्न आ सुव। (यजुर्वेद अ० ३० मन्त्र ३)

इस पवित्र वेदवाणी द्वारा ईश्वर का एक सच्चा भक्त प्रेम से गद्गद् होकर प्रेममय प्रभु से प्रार्थना करता है–हे दयालु देव ! आप ही इस संसार के कर्त्ता-धर्त्ता और हर्त्ता हैं। मेरे सब दुर्गुण, दोष कुटेव (बुरी आदतें) तथा सब दुःखों को दूर करो। यही नहीं, किन्तु जितने सद्गुण (अच्छी आदतें) तुझ में हैं-मैं उन सबका भण्डार बन जाऊं। जिससे सच्चे सुख और परमानन्द की प्राप्ति कर सकूं।

किसी कवि ने कहा है–

हे जगदीश्वर दोष हमारे सगरे दूर भगादो।
जितने सद्गुण जगत् बीच हैं हमरे संग लगादो।।
हम औरों के दोष न देखें अपने दोष विचारें।
निन्दा करें न कभी किसी की यही एक गुण धारें।।

यदि संसार इस प्रार्थना के अनुसार चले तो शीघ्र ही स्वर्गधाम बन जाये। किन्तु बने कैसे ? जब बीज में ही दोष हो तो मीठे फल कहीं आकाश में से पककर आजायें ? भला चाहते हो तो ऋषियों की शरण में आओ और **'मातृमान् पितृमान् आचार्यवान् पुरुषो वेद'** के अनुसार चलो। फिर देखो, आनन्द ही आनन्द है। धन्य हैं वह सन्तान जिनके माता-पिता सदाचारी, विद्वान् और धार्मिक हैं जो गर्भाधान से लेकर पूरी विद्या होने तक धर्म और सदाचार का ही उपदेश और शिक्षा देते हैं। इतना ही नहीं; किन्तु पवित्र देवभूमि गुरुकुल में पूर्ण विद्वान्-धार्मिक और सदाचारी अध्यापक और गुरुओं द्वारा अपनी सन्तान को शिक्षा दिलाते हैं। तब जाकर बालक दुर्गुणों (बुरी आदतों) से बचकर धर्मात्मा और सुखी हो सकते हैं। नहीं तो कितने ही पापड़ बेलो, कुछ नहीं बनेगा। ये कच्चे बीज के फल पकने से पूर्व धड़ाम से नीचे गिर और सड़कर केवल दुःख का ही कारण होंगे, इनसे मिठास और स्वाद आये तथा शक्ति और बल प्राप्त हो, ऐसी आशा करना मूर्खता ही है।

हम लोगों के बच्चे भारत-माता की स्वाधीनता की रक्षा कर राम राज्य बनायेंगे, फिर से भारत-भूमि को प्राचीन गौरव प्राप्त करायेंगे ऐसी आशा करना उपहास (मजाक) मात्र ही है। हम तो इतने निर्बल हैं कि उठते-बैठते, अंधेरी आती है, जवानी दूर भागती है और बुढ़ापे को बुलाती है। बल शक्ति और सुन्दरता हमारे पास रहती हुई शर्माती है। तेज, साहस, वीरता हमें नमस्ते कहकर भाग गये हैं। हम भारत-माता के सपूत सोये हुए हैं, किन्तु दुनियां के सब लोग जाग गये हैं। हमारे देश में पापों की भरमार है और हमारा जीवन दुःखमय और भार है।

किन्तु इसमें हमारा अपराध ही क्या है ? न तो हमें माता-पिता ही धार्मिक मिले और न ही सच्चे गुरुओं की शिक्षा मिली। अरे-भाई कहां सच्चे गुरु और जीवन की शिक्षा ? यहां तो जैसे मूर्ख किसान प्रातःकाल

अपने पशुओं के रस्से खोल देते हैं, वे सायंकाल तक भूखे रहें वा प्यासे रहें, किसी की हानि करें वा लाभ करें, कोई देखभाल नहीं, वही बर्ताव, नहीं नहीं, किन्तु उससे बुरा, अपने जिगर के टुकड़ों-प्राणों से प्यारे बच्चों के साथ, हमारे माता-पिता करते हैं। न कुछ सीखते हैं, न पढ़ते हैं। कहां धर्म और सदाचार की शिक्षा। हम तो गलियों में फिरते-फिरते एवं नीच और दुराचारी साथियों के साथ खेलते-कूदते न जाने कितने दुर्गुण (बुराइयां) पल्ले बांध लेते हैं। बालकों का हृदय कोमल और स्वभाव सरल होता है, कुसंग की दलदल में फंस जाता है। दुर्गुणों को सद्गुण समझकर झोली भर लेता है। पहिले-पहिले बुराई भी भलाई लगती है। भला बनने में दुःख और कष्ट भी प्रतीत होता है। यही नहीं, बालक बेचारे को बुराई भलाई का ठीक ज्ञान ही कहां होता है ? वह विष को अमृत समझ खा बैठता है।

प्रथम तो माता-पिता ने शिक्षा नहीं दी। दूसरे गली-कूचों के कुसंग की मार पड़ी। तीसरे आजकल के भारतीय स्कूलों में दुर्भाग्यवश अनेक दुराचारी अध्यापक भी आजाते हैं जिनके संग से बच्चे बिगड़ जाते हैं। इसका कारण कुछ तो देश की नैतिक दृष्टि से ही हीन अवस्था है और कुछ यह भी है कि अध्यापकों को बहुत कम वेतन मिलता है जिसरो कि अच्छे और बुद्धिमान् व्यक्ति अन्य पदों पर चले जाते हैं। यह सब जानते हैं कि यह अर्थ-युग है। प्राचीन युग के समान केवल निर्वाह-मात्र लेकर सन्तुष्ट हो जानेवाले ब्रह्माणवृत्ति के अध्यापक आजकल विरले ही होते हैं। जिन्हें कहीं अन्यत्र स्थान नहीं मिलता वे विवश हो स्कूलों में आजाते हैं। अब देश स्वतन्त्र है। राज्य को चाहिए कि अध्यापकों को समुचित वेतन एवं मान दे। इनका कार्य बड़े उत्तरदायित्व का है। अच्छे अध्यापक अवश्य आदरणीय हैं, वे भावी राष्ट्र के नेताओं के निर्माता हैं।

गुण्डे नीच छात्रों के चंगुल से बचना टेढ़ी खीर है। शायद ही कोई सौभाग्यशाली बालक बचता होगा। इनके पवित्र जीवन पर वे भयंकर धब्बे

(दाग) लग जाते हैं जो यत्न करने पर अनेक जन्मों तक नहीं धुलते। परमात्मा वह शुभ दिन लाये जब हमारे स्कूल आदि शिक्षणालयों में चरित्र-हीनता और गन्दगी मिटे। यह सच्चे गुरुकुल और शिक्षणालय बनें।

यह एक दुःखी की पुकार और करुण-क्रदन (रोना) है। मैं सताए हुए होनहार बालकों और युवकों को एक अमृत पिलाना चाहता हूं। आपका दुःख मेरा दुःख है, यही समझ भेंट देना चाहता हूं। आप श्रद्धा से स्वीकार कर इसका सेवन वा पान करें, यही इसका मूल्य है। यह अचूक और अमोघ औषधि है, इसे खाओ, संजीवनी बूटी है, अन्दर जाते ही सब रोग दूर होंगे, आरोग्यता बढ़ेगी, निर्बलता और पाप चकनाचूर होंगे, सुन्दरता सरसायेगी, बुद्धि भी पराक्रम दिखलायेगी, बल और नवजीवन आयेगा। शरीर पर लाली और मुख पर तेज चम-चमायेगा। इसके सेवन से बूढ़े जवान होंगे, बालक पहलवान होंगे, मूर्ख विद्वान् होंगे। यदि मृत्यु भी आयेगी तो चार ठोकर खाकर दूर जायेगी। नवयुवको ! आपको तो वह आनन्द आयेगा जिसको यह वाणी कह नहीं सकती और लेखनी लिख नहीं सकती। यह तो गूंगे के लिए मिश्री का स्वाद है, जो चखेगा सो जानेगा।

आप औषध (नुस्खा) पूछना चाहेंगे।

भाई ! यह किसी टटपूंजिये वैद्य और ऐरे-गेरे-नत्थू-खेरे की पिसी पिसाई औषध नहीं, यह एक महान् संदेश है। यह प्राचीन भारत का जीवन-सन्देश हमें गंगा-यमुना की मन-लुभावनी लहरों की अनवरत कलकल ध्वनि से मिलता है। अरण्य की नीरव शून्यता, हिमालय की हिमाच्छादित गुफायें, तपस्वियों के तपस्यामय आश्रम जोर-जोर से चिल्ला-चिल्लाकर सन्देश सुना रहे हैं। कमी है सुननेवालों की। सुनो ! यह आदिसृष्टि का संदेश है। क्या इसे अब भी आप नहीं समझे ? लो, स्पष्ट सुनलो, कान खोलकर सुनलो। फिर न कहना कि हमें पता नहीं

चला, यह वह सन्देश है, जो इस युग के विधाता सच्चे आजीवन ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द जी महाराज ने पुनः संसार को दिया। यह संदेश अमर संदेश है। इस पर अमरता की छाप (मोहर) महर्षि ने ही लगाई है। यह अमृतरूपी संदेश है–**ब्रह्मचर्य ! ब्रह्मचर्य !! ब्रह्मचर्य !!!** इसे सुनो और संसार के कोने-कोने में सुनादो, ब्रह्मचर्यामृत को सारी आयुभर खूब स्वाद ले-लेकर और घूंट-घूंटकर पीओ और इसे पीकर परशुराम, हनुमान, भीष्म, शंकर और दयानन्द के समान अमर होजाओ।

ब्रह्मचर्य क्या है ?

ब्रह्मचर्य क्या है ? जब तक इसे ठीक-ठीक न समझ लिया जाये तब तक इससे पूर्ण लाभ उठाना और ब्रह्मचर्य की रक्षा करना असम्भव है। 'ब्रह्मचर्य' यह दो शब्दों से बना है।

१. ब्रह्म–इसका अर्थ है-ईश्वर, वेद, ज्ञान और वीर्यादि।

२. चर्य–इसका अर्थ है-चिन्तन, अध्ययन, उपार्जन और रक्षणादि। इस प्रकार ब्रह्मचर्य के–

१. ईश्वर-चिन्तन, २. वेदाध्ययन, ३. ज्ञान (विद्या) उपार्जन, ४. वीर्य-रक्षण आदि अर्थ हुए।

इन सब का परस्पर घनिष्ठ (गहरा) सम्बन्ध है। वैसे ब्रह्मचर्य का नाम लेते ही लोगों के हृदय में वीर्यरक्षा क भाव उठता है। इसी को ही लोग ब्रह्मचर्य समझते हैं, किन्तु एक ही साथ ईश्वरचिन्तन करना, वेद पढ़ना, ज्ञान और विद्या की प्राप्ति करना तथा वीर्यरक्षा करने का नाम ब्रह्मचर्य है। जो मनुष्य वीर्य की रक्षा नहीं करता और विषय-भोगों में फंसा रहता है, वह वेद का अध्ययन, विद्योपार्जन और ईश्वर-चिन्तन कभी नहीं कर सकता। शरीर, मन और आत्मा को पूर्ण शक्तिशाली और बलवान् बनाना और किसी प्रकार इनकी शक्तियों का ह्रास और नाश न

होने देना ही ब्रह्मचर्य है। इन तीनों में से किसी एक की भी शक्ति का नाश हुआ तो वह ब्रह्मचर्य सम्पूर्ण नहीं अधूरा है। अत: शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों को पूर्ण उन्नत और विकसित करो, यह कैसे होगा ? ब्रह्मचर्य पालन से। ब्रह्मचर्य का स्थूल (मोटा) रूप वीर्यरक्षा है।

वीर्य क्या है ?

पहिले इसे समझलें, फिर इसकी रक्षा का प्रश्न होगा। जो भोजन हम प्रतिदिन करते हैं उसका पेट में जाकर पहले रस बनता है जैसे पशुओं के शरीर में दूध बनता है वैसे ही भोजन का असली सार शरीर में रहता है। उसी से रसादि धातुएं बनती हैं। भोजन का जो स्थूल (खराब) भाग होता है, वह मल मूत्रादि गन्दगी के रूप में शरीर से निकलता रहता है। रस फिर से जठराग्नि में पकने के लिए जाता है। इससे पककर रक्त बनता है। इसी प्रकार क्रमश: एक के बाद एक, रक्त से मांस (गोश्त), मांस से मेद (चर्बी), मेद से हड्डी, हड्डी से मज्जा और मज्जा से वीर्य सातवीं धातु बनती है। प्रत्येक धातु के बनने में पांच दिन से अधिक समय लगता है। वीर्य के तैयार करने में शरीर के यन्त्रों (मशीन) को विशेष परिश्रम करना पड़ता है। इसमें तीस दिन से अधिक समय लगता है। तब कहीं यह मनुष्य का बीज (वीर्य) तैयार होता है। १०० बूंद रक्त (खून) से एक बूंद वीर्य बनता है। लगभग जो भोजन एक मन की मात्रा में किया जाता है उससे एक सेर रक्त (लहू) बनता है। एक सेर रक्त से एक तोला से कम वीर्य तैयार होता है। यदि एक तोला वीर्य शरीर से निकल जाय तो एक सेर खून अर्थात् एक मन भोजन का सार नष्ट होगया। एक बार की कुचेष्टा वा व्यभिचार से जो वीर्य-पात (नष्ट) होता है, वह एक तोले से अधिक ही होता है। एक बार के वीर्य से दस दिन की आयु घटती है, अत: हमारे

पूर्वज वीर्यरक्षा में जी-जान से लगे रहते थे। यही तो बात है कि पुराने समय में हमारे देश में १०० वर्ष से पूर्व कोई मरता न था। अकाल वा बालमृत्यु कोई जानता भी न था। यह तो शरीर का बल है। वीर्य की अग्नि मृत्यु के पंखों (पैरों) को भी जला डालती है। जिसका शरीर वीर्य से भरा है, उसे मृत्यु का भय कैसा ? अत: वीर्य की रक्षा करो और भीष्म और दयानन्द के समान मृत्युंजय (मृत्यु को जीतनेवाला) बनो।

वीर्यरक्षा का प्रताप

१७६ वर्ष का ब्रह्मचारी भीष्म कुरुक्षेत्र के मैदान में वह घमासान युद्ध मचाता है कि प्रतिदिन दस-दस हजार सैनिकों को वीरगति प्राप्त कराता है। ऐसी अवस्था देख सारा पाण्डव-दल घबराता है। पाण्डव योगेश्वर कृष्ण को नेता बना भीष्म की शरण में आते हैं। उसी से अपनी विजय का उपाय गिड़गिड़ाकर पूछते हैं। भीष्म की उदारता और धर्मप्रेम से पाण्डवों को उनके मरने का ढंग और रीति मिल जाती है। शिखण्डी को आगे खड़ा करके अर्जुन निहत्थे भीष्म पर तीर बरसाता है और अपनी वीरता के जौहर दिखाता है। भीष्म का शरीर छलनी हो जाता है। वे शरशय्या पर ही लेट जाते हैं। तीरों से बिंधे प्रतिदिन रणभूमि में ही पुत्र-पौत्रों को उपदेशामृत का पान कराते हैं। मृत्यु बार-बार आती है, किन्तु ब्रह्मचारी से डरकर उल्टे पैरों भाग जाती है, ब्रह्मचारी आज्ञा देता है, अभी शीतकाल है, सूर्य दक्षिणायन में है, लगभग तीन मास पीछे ग्रीष्मकाल (गर्मी) में सूर्य उत्तरायण में आयेगा तभी यह ब्रह्मचारी शरीर को छोड़कर स्वर्गधाम को जायेगा। हुआ भी यही, जब तीन मास पीछे ग्रीष्म-ऋतु आई, तभी उन्होंने स्वेच्छा से शरीर छोड़ा और मोक्षपद पाया। आज भी सारे संसार के लोग श्रद्धा से उनके गुण गाते हैं। उनके सन्तान न थी, फिर भी ब्रह्मचर्य के ही तप के कारण सारे जगत् के पितामह (दादा) कहलाते हैं।

सच्चे ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द का आदर्श जीवन भी हमारे सन्मुख है। वह आजीवन ब्रह्मचारी रहे। भयंकर से भयंकर कष्ट हंसते-हंसते सहे। नीच धूर्तों ने भोजन आदि में उन्हें सोलह बार विष खिलाया। धन्य-धन्य ब्रह्मचारी, तेरा तो विष भी कुछ न बिगाड़ सका। तूने हलाहल को भी निष्प्राण कर दिखाया। जब अन्तिम बार जोधपुर में नीच जगन्नाथ व धोलमिश्र ने कांच वा विष मिलाकर ऋषि को दूध पिलाया तो वह फूट-फूट कर शरीर से निकलने लगा। उस अवस्था को देखकर डाक्टर सूरजमल भी घबराये और चिल्ला उठे कि ऐसा भयंकर विष दिया गया है कि किसी अन्य पुरुष को दिया जाता तो पांच मिनट में मर जाता। ऋषिवर ! आप तो शरीर की चिन्ता से ऊपर उठ चुके थे, न आपको जीने की इच्छा थी, न मरने का भय। अपने विष देनेवाले घातक को बुलाया। उसका पाप उसको समझाया। हे दया के भण्डार ! तूने उसे अपने पास से थैली देकर सपरिवार नेपाल पहुंचाया। धन्य हो ब्रह्मचारी ! तूने मौत भी उधारी नहीं ली। आपने विष देनेवाले का नाम और भेद भी किसी को नहीं बतलाया। इतना ही नहीं, जोधपुर महाराज के नीच धूर्त डाक्टर अलीमर्दानखां ने आपको दवाई के रूप में प्रतिदिन जहर खिलाया। प्रतिदिन सौ-सौ दस्त आये। आंत कट-कट कर गिरने लगीं, फिर भी आपका मन नहीं घबराया। मृत्यु ने बार-बार आना चाहा तो आपने उसे ठुकराकर एक मास तक दूर ही बैठाया। अजमेर की विशाल नगरी में भक्तजनों ने आपको पहुंचाया। दीपमाला आपहुंची। सबने अपने दीपक जलाये। आपने अपना शरीररूपी दीपक बुझा दिया, सब भक्तजन रोये और चिल्लाये। आपने अन्तिम समय में योगाभ्यास और प्राणायाम किया। ईश्वर स्तुति की और मन्द-स्वर से वेदमन्त्रों का गान किया, लोग रोये, किन्तु तू हंसा ! **'ईश्वर ! तूने अच्छी लीला की'। तेरी इच्छा पूर्ण हो, तेरी इच्छा पूर्ण हो, तेरी इच्छा पूर्ण हो'** यह कहकर नश्वर संसार से प्रयाण किया। तूने इस मरी हुई

आर्यजाति को जीवन दिया और इसकी डूबती हुई नय्या को पार लगाया। तेरे इस मृत्यु के दृश्य ने गुरुदत्त को आस्तिक और ईश्वर का सच्चा भक्त बनाया। ब्रह्मचर्य के तप से ही परमपद की प्राप्ति की और मृत्युञ्जय कहलाया। प्रिययुवको ! तुम भी वीर्य की रक्षा करो, ऋषि के समान अमरपद पाओगे और मृत्युञ्जय कहलाओगे।

सावधान !

यह वीर्य शरीर में नौ दस साल की आयु में उत्पन्न होना आरम्भ होता है। सोलह वर्ष की आयु में जब वृद्धि अवस्था आरम्भ[१] होती है तब खूब बढ़ता है। जब मनुष्य २५ वर्ष का होता है, तब युवावस्था (जवानी) आरम्भ होती है[२]। तब तक वीर्य तथा अन्य सब धातुएं बढ़ती हैं। यह समय मनुष्य के जीवन में बड़ा भयानक है। कुसंग के कारण काम-देवता भी इसी समय मुंह दिखाता है। जो बालक मन के पीछे चलकर कामवासना वा विषय भोग में फंस जाते हैं वे अपना सर्वनाश करके सारी आयु रोते और पछताते हैं। उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। दुनिया के सभी रोग उन्हें आ घेरते हैं, उनकी आयु घट जाती है। इस आयु में वीर्य कच्चा होता है। यह इयलिये उत्पन्न नहीं होता कि इससे विषय भोग की इच्छा पूरी की जाये। यह इसलिये उत्पन्न होता है कि इसे फिर से खूब व्यायाम करके शरीर में पचाया जाये और बल और शक्ति का रूप धारण करे, और शरीर का अंग बन जाये। इस वृद्धि की अवस्था में **"१६ वर्ष की आयु से पूर्व कन्या और २५ वर्ष से पूर्व की आयु का जो लड़का वीर्यादि धातुओं का नाश करेगा, वह कुल्हाड़े से काटे वृक्ष और डण्डे से फूटे घड़े के समान अपने सर्वस्व का नाश करके पश्चात्ताप करेगा। पुनः उसके हाथ में सुधार कुछ भी नहीं रहेगा।"** उसे स्वर्ग समान युवावस्था (जवानी) के दर्शन भी नहीं होंगे। जवान होने से पहले ही बूढ़ा

---

१. आषोडशाद् वृद्धिः, २. आचतुर्विंशतेर्यौवनम्। (सु० सू० ३५)

होजायेगा। जीवन में वसन्त आने से पूर्व पतझड़ आजायेगा। हाय ! कितने दु:ख की बात है कि सारे जीवन में सच्चा ब्रह्मचारी बनने के लिए केवल एक बार, एक बार, निश्चय से एक बार ही अवसर मिलता है, यह भाग्यहीन बालक उसे भी खो देता है।

हमारे युवकों की दशा

एक यात्री दूर देश में व्यापार करने के लिए जाता है। मार्ग में निर्जन और बीहड़ जंगल आता है। पथिक चलते-चलते थक जाता है। विश्राम करने के लिये वृक्ष की छाया में सो जाता है। कुछ समय पीछे भूख और प्यास से व्याकुल होकर उठता है। अपनी गठरी देखता है तो भोजन और वस्त्र नहीं मिलते। लंगूर और बन्दरों ने भोजन उठाकर खालिया। वस्त्र खाली पड़ा है। जलपात्र की ओर जाता है तो उसे भी खाली पाता है। जल भी बन्दरों ने पी लिया। कुछ भूमि पर गिरा दिया। अब कमर से बंधी रुपयों की थैली को देखता है तो वह भी नहीं मिलती। उसी खोज में इधर-उधर दौड़ भाग करता है, कोलाहल करता है और रुदन मचाता है। जिन चोर डाकुओं ने उसके रुपये लिये थे; वे उसके शोर से पकड़े जाने के भय से आते हैं और उसका मुंह बन्द करने के लिए खूब डण्डे लगाते हैं और वह भूखा-प्यासा लुटा और मुंह पिटा सा रह जाता है। रात्रि हो जाती है। चारों ओर जंगली पशुओं के घुर्घुराने के भयंकर शब्द सुनाई देते हैं। उसे अपनी रक्षा और जीवन का कोई उपाय और मार्ग नहीं दिखाई देता। चारों ओर भय और आतंक का साम्राज्य है, जाये तो कहां जाये ? ठीक उस यात्री जैसी अवस्था आज हमारे देश के युवकों की है। कुसंग में फंसकर नष्ट और भ्रष्ट हो रहे हैं। वीर्य का कुछ भी मूल्य नहीं समझते। आंख खुलती हैं, तब रोते और पछताते हैं।

एक मनुष्य के हाथ में एक शीशी है जिसमें ५०० रुपये का बहुमूल्य इतर है। उससे पूछते हैं कि आप इसका क्या करोगे ? वह उत्तर देता

है—गन्दी नाली में डालूंगा। इसी प्रकार एक और मनुष्य, जिसके पास एक बहुमूल्य रत्न हीरा है उससे भी पूछते हैं कि इसका क्या करोगे ? वह उत्तर देता है कि इसको बारीक पीसकर मिट्टी में मिलाऊंगा। इन दोनों से भी बढ़कर मूर्ख और पागल हमारे देश के वे नवयुवक और बालक हैं जो वीर्य जैसे अमूल्य-रत्न (इतर) को जिसकी एक बूंद लाखों रुपयों से भी बढ़कर मूल्यवाली है, रात-दिन अपने हाथों से हस्त-मैथुन, पशुमैथुन, गुदा-मैथुन आदि पापों के द्वारा गन्दी नालियों में डालते रहते हैं। यदि इसकी रक्षा करके ठीक समय पर खर्च किया जाये तो हनुमान, भीष्म, दयानन्द, गांधी, सुभाष जैसे देवताओं को जन्म लेना पड़े।

दु:खभरी घटना

किन्तु कुसंग में फंसकर हमारे बच्चे किस प्रकार नष्ट होते हैं, यह दिखाने के लिए एक सच्ची घटना आपको सुनाता हूं। नाम लेना अच्छा नहीं। स्कूल के विद्यार्थी ने अपनी करुणाजनक, दु:खभरी सच्ची कहानी सुनाई।

"मैं जिस समय आठ वर्ष का था, कुसंग में फंस गया। कई साथी स्वयं भी कुटेबों (कुचेष्टाओं) में फंसे हुए थे। मुझे भी वह गुप्त पाप (बदकारी) गन्दे नीचों ने सिखलादी। मैं कई वर्ष तक हस्तमैथुन अर्थात् अपने हाथों से नाश करता रहा। मैं बहुत ही सुन्दर लड़का था। खाने-पीने में भी चटोरा था। कई विद्यार्थी जो मेरी कक्षा में थे, मेरे से आयु में बड़े और शरीर से तगड़े थे, वे बड़े नीच व गुण्डे थे। वे ऊपर से मेरे से बड़ा प्रेम करते थे। मुझे अनेक बार पैसे देते, बाजार से अच्छी-अच्छी चीजें खरीदकर खिलाते और जब मैं उनकी बात नहीं मानता तो वे मुझे डराते और धमकाते। शनै:-शनै: उन्होंने ऐसे डोरे डाले कि मुझे अपने जाल में फंसा ही लिया। कई वर्ष तक मुझे खूब खराब किया। उन्हीं दिनों मेरे स्कूल के एक अध्यापक ने मेरे से प्रेम करना आरम्भ किया, इस प्रेम का कारण मेरी सुन्दरता थी। उस नीच ने भी न जाने मेरे साथ कितनी बार मुंह काला

किया। जब मैं इन बुराइयों में नहीं फंसा था, अपनी कक्षा में पढ़ने में प्रथम था, शरीर सुन्दर और स्वस्थ था। अब इन बुराइयों का फल मिलने लगा। रात को स्वप्न में सप्ताह में दो बार वीर्यनाश हो जाता। पेशाब में भी गड़बड़ होने लगी। मस्तिष्क निर्बल होगया। पढ़ने में मन नहीं लगता था, उठते बैठते अन्धेरी आती। कई वर्ष अपना नाश करते रहने के कारण शरीर भी थोथे वृक्ष की तरह निर्बल होगया। देखने को मुख पर अभी सुन्दरता शेष थी, किन्तु युवा होने से पहले बुढ़ापा आगया। घरवाले विवाह की चिन्ता में थे, मन बड़ा दु:खी और उदास रहता था, मैं जीवन से निराश था। कई बार मन में आता था कि विष खाकर सदा के लिए सो जाऊं, रेल के आगे कटकर मर जाऊं। इस जीने से तो मरना भी अच्छा है। गुण्डे विद्यार्थियों और नीच अध्यापक के चंगुल से निकलने का भी यत्न किया, किन्तु वे बड़े धूर्त थे-उनके जाल में से निकलना कोई सहज बात थोड़ी ही थी। बार-बार यत्न करने पर भी उसी प्रकार दल-दल में फंसा रहा। ऐसे विकट समय में **डूबते को तिनके का सहारा** आर्यसमाज के एक सदाचारी उपदेशक का सत्संग मिला। उस सच्चे देवता ने मुझे बार-बार ब्रह्मचर्य और सदाचार की शिक्षा दी। ब्रह्मचर्य सम्बन्धी अनेक पुस्तकें उन्होंने दीं और पढ़ाईं। कई वर्ष लगातार घोर परिश्रम करके मुझे उन गुण्डों के चंगुल से निकाला। उनके सत्संग से मेरी सब कुटेब (बुराइयां) छूट गई। प्रतिदिन नियमित व्यायाम करने और अन्य ब्रह्मचर्य के नियमों का पालन करने से फिर से शक्ति और बल आने लगा। निराशा समाप्त हुई। सच्चा आनन्द क्या होता है, उसका स्वाद चखने को कुछ-कुछ मिला। क्या ही अच्छा होता यह सत्संग मुझे बाल्यकाल (बचपन) में ही मिलता और मैं नष्ट होने से बच जाता।"

इसी प्रकार देश के प्राय: सभी होनहार बच्चे कुटेबों (बुरी आदतों) में फंसकर नष्ट हो रहे हैं। प्यारे विद्यार्थियो ! यदि कोई नीच साथी तुम्हें यह गुप्त (गन्दी) शिक्षा दे कि मूत्रेन्द्रिय के हिलाने या मलने से आनन्द

आयेगा, ऐसे नीच के मुंह को पीट देना। यदि तुमने किसी के बहकावे से मूत्रेन्द्रिय के साथ कोई खेल किया तो तुम्हारे जीवन का ही खेल बिगड़ जायेगा। परमात्मा ने मूत्रेन्द्रिय और गुदेन्द्रिय को मूत्र-मल (पेशाब, पाखाना) निकालने का द्वार बनाया है। इससे भूलकर भी कोई काम न लें। पेशाब पाखाना निकालना ही इनका एकमात्र काम है। मूत्रेन्द्रिय के द्वारा ही शरीर का राजा वीर्य भी कुचेष्टा (बुराई) करने से निकलता है। इसलिए इसे कभी हाथ न लगाओ, हाथ लगाने से कुटेबों में फंसने का डर है। स्नान आदि के समय मैल अवश्य साफ कर लिया करो। मूत्रेन्द्रिय का एक और भी काम है सन्तान पैदा करना। वह २५ वर्ष के पीछे गृहस्थाश्रम का काम है। किन्तु सच्चा विद्यार्थी तो महात्मा शुक्राचार्य के उपदेशानुसार **(विद्यार्थी ब्रह्मचारी स्यात्)** सच्चा ब्रह्मचारी ही होता है। जैसे दीपक में तैल बत्ती के सहारे ऊपर चढ़कर प्रकाश के रूप में बदल जाता है, ठीक उसी प्रकार मनुष्य का वीर्य मस्तिष्क में पहुंचकर विचार-अग्नि का ईंधन बनता है, ज्ञानरूपी प्रकाश का संचार करता है। मनुष्य के अविद्यारूपी अन्धकार को मिटाकर मन और आत्मा को देदीप्यमान (प्रकाशित) करता है। प्यारे युवको ! सारी शक्ति लगाकर शरीर के सार, शक्ति के भण्डार, वीर्य की रक्षा करो। जैसे दूध में से मक्खन (घी) निकाल दिया जाये तो शेष छाछ का कोई मूल्य नहीं, गन्ने और सन्तरे का रस निकाल दिया जाये तो बचे हुए छिलके पैरों नीचे रौंदे जाते हैं, जिस साइकिल में से हवा निकल जाये तो वह सवारी के काम की नहीं, जिस वृक्ष को कीड़े (घुन) ने खाकर खोखला कर रखा है उसकी कड़ी-शहतीर आदि नहीं बन सकते, ऐसे ही जो मनुष्य के तत्त्व (कीमती जौहर) वीर्य को नष्ट कर देता है ऐसा वीर्य-हीन (थोथा) मनुष्य अपने सौभाग्य को नष्ट करके दु:खसागर में डूब मरता है।

ब्रह्मचारी का शरीर वज्र के समान होता है। उसकी नस नाड़ियां

फौलाद (इस्पात) से भी कठोर होती हैं। शरीर दृढ़, सुन्दर और सुडौल होता है। सारे शरीर और मुख-मण्डल पर ऐसी लाली, सुन्दरता (चमक) और तेज आता है कि जिसके दर्शन करके मनुष्य का पेट नहीं भरता। पाठकगण ! इस ब्रह्मचर्य के आनन्द को खूब लूटिये और इस पवित्र सन्देश को देश के सब विद्यार्थियों और युवकों तक पहुंचाइये।

ब्रह्मचर्य का शत्रु बाल-विवाह

बाल-विवाह भी तुम्हारे मार्ग में एक भयंकर बाधा है। इस अन्याय के विरुद्ध वीरता से युद्ध करो। इसके कुचक्र में न फंसो। संसार में कोई मूर्ख किसान ऐसा नहीं जो चना-गेहू का कच्चा बीज अगले साल की फसल के बोने के लिए रखता हो, किन्तु भारतवर्ष ही एक ऐसा भाग्यहीन देश है जिसमें १६ वर्ष से पूर्व कन्या और २५ वर्ष से पूर्व बच्चों को बाल-विवाह की फांसी देकर जब कि इनका शरीर और वीर्यादि धातुएं भी कच्ची होती हैं, इनसे सन्तान पैदा कराई जाती है। फिर सन्तान कौनसी भीम-अर्जुन पैदा होनी है ? कीड़े-मकौड़े पैदा हो जाते हैं जो संसार में भार बनकर पाप ही बढ़ाते हैं। बाल-विवाह से प्रथम तो सन्तान होती नहीं, होती है तो मरी हुई। यदि जीवित भी हुई तो शीघ्र मर जाती है, जब तक जीती है सदा रोगी रहती है। बाल-विवाह से बढ़कर कोई पाप और अत्याचार संसार में नहीं है। किसी को शीघ्र ही विवाह करना हो तो कम से कम लड़के की आयु २५ वर्ष और लड़की की आयु १६ वर्ष से कम न हो। यह अधम और निकृष्ट (Third Class) विवाह है। इससे पूर्व विवाह करना अपनी संतान को विषय-भोग की भट्ठी में झोंकना है। १७ वर्ष से १९ वर्ष तक की स्त्री और ३० वर्ष से ४० वर्ष तक का पुरुष विवाह करे तो मध्यम (Second Class) विवाह जानो और २० वर्ष से लेकर २४ वर्ष तक की स्त्री और ४० से ४८ वर्ष तक का पुरुष विवाह करे तो सर्वोत्तम है। जो कोई ब्रह्मचारी ऋतुगामी अर्थात् सन्तान पैदा करने के लिए वीर्यदान

देनेवाला, परस्त्री-त्यागी और एक स्त्रीवाला न हो तो वह भी बना बनाया धूल में मिल जावेगा। यदि आपके मूर्ख माता-पिता ने आपका बाल-विवाह कर दिया तो अपने आप को अविवाहित समझो। जब तक तुम २५ वर्ष के न होजाओ गृहस्थ (विषय भोग) को विष समझो। नहीं तो तुम्हारा सर्वनाश हो ज़ावेगा। तुम विद्या न पढ़ सकोगे, तुम्हारा शरीर भी बिगड़ जायेगा, पीछे पछताओगे और रोओगे। कोई आंसू भी पोंछनेवाला नहीं मिलेगा। घर जाना भी पड़े तो बचकर रहो। बात तो तब है कि वे सैंकड़ों नवयुवक जिनके बाल-विवाह होगये हों घरवालों के विरुद्ध सत्याग्रह करें, विवाह के बन्धन को तोड़ डालें और विवाह को विवाह न मानकर गृहस्थी न रहें। तब कहीं यह बाल-विवाह का पाप मिट सकता है, नहीं तो रात-दिन इस देश के होनहार बालक इसी प्रकार मिट्टी में मिलते रहेंगे।

सगाई भी आधा विवाह है इसे भी २५ वर्ष की आयु से पूर्व स्वीकार नहीं करना चाहिए। सगाई के बहाने बालक को एक रुपया देकर ये धूर्त लोग अपने जाल में फंसा लेते हैं। सगाई करनेवाले बड़ी मीठी-मीठी बातें करते हैं, इनके जाल में न फंसो।

विशेष जानकारी के लिए मेरी बनाई पुस्तक **"बाल-विवाह से हानियां"** पढ़ो।

निराश न हों

बहुत से नवयुवक, जिनका विवाह भी नहीं हुआ होता, किन्तु अज्ञानवश बाल्यकाल में कुसंगति में फंस अपना जीवन भ्रष्ट कर लेते हैं, उन्हें सत्संग से जब होश आता है बड़े हताश और दुःखी देखे जाते हैं। उन्हें घबराना नहीं चाहिये। **जब आंख खुलें, तभी प्रभात समझो।** पिछली बातों को याद करके रोने-धोने में समय न खोओ। व्यर्थ चिन्ता करके अपनी चिता तैयार न करो। बीती को बिसार दो, रही को संभालो। जब वाल्मीकि-सा डाकू महर्षि बन सकता है, नास्तिक, शराबी तथा चरित्रहीन मुन्शीराम

सच्चा साधु स्वामी श्रद्धानन्द संन्यासी अमर शहीद का पद पाता है, प्राचीन गुरुकुल शिक्षाप्रणाली का उद्धार कर हलचल मचाता है, थोड़ी-सी हड्डियों का पिंजर एम० के० गांधी महात्मा पद को पाता है, तो आप क्या नहीं बन सकते ? सब कुछ बन सकते हैं। इनके जीवन पहले क्या कम गिरे थे ? इतना गिरा हुआ तो कोई ही नवयुकत होता है। इन्हें संसार का सिरमौर किसने बना दिया ? सदाचार ने। **अन्धकार कितना ही पुराना हो, प्रकाश होते ही भाग जाता है।** ज़ो कुचेष्टाओं को छोड़ेगा, ब्रह्मचर्य के नियमों और साधनों का दृढ़तापूर्वक पालन करेगा, उसके सब संकट और दुःख दूर हो जायेंगे और सफल होगा।

ब्रह्मचर्य के साधन

१. प्रातर्जागरण

सदैव प्रातःकाल चार बजे उठो। उठते ही ईश्वर का चिन्तन करो। फिर अन्य कार्य करो। प्रातःकाल उठने से बुद्धि तीव्र होती है। मनुष्य रोगरहित और स्वस्थ रहता है। जो आलसी मनुष्य उस अमृतवेला में सोता है, स्वप्नदोष आदि रोग उसे ही सताते हैं, क्योंकि गन्दे स्वप्न प्रायः चार बजे के पीछे ही आते हैं। इसलिये चार बजे के पीछे ब्रह्मचर्य-प्रेमियों को नहीं सोना चाहिये।

२. उषःपान तथा चक्षुस्नान

शुद्ध जल को लेकर मुख को पूरा भरलो-और साथ ही दूसरे जल से आंखों में खूब छींटे दो, फिर कुल्ली करके आठ-दस घूंट जल पी लो। इस जलपान से वीर्यसम्बन्धी रोग नष्ट होता है। बवासीर नहीं होती। अजीर्ण (कब्ज) दूर होता है और शौच खुलकर आता है। कामविकार और शरीर की उष्णता दूर होती है।

३. शौच

जल पीकर लघुशंका जा कुछ समय के पीछे खुले जंगल में जाकर

मलत्याग (शौच) करें। शौच के लिए जितना ग्राम से दूर जायें उतना ही अच्छा है। जिधर से वायु आता हो उधर मुख करके बैठें। मुख तथा दांतों को बन्द रखें। बायें पैर पर दबाव रखें। शौच के समय जोर न लगायें और न ही कांखें, बल लगाने से वीर्यनाश हो जाता है। जो मल (टट्टी) स्वयं आजाये, ठीक है। यदि शौच खुलकर नहीं आता और कब्ज रहता है, तो शौच जाने से पूर्व पेट के आसनादि हल्के व्यायाम करें। पेट को खूब हिलावें। पीछे शौच जायें तो मलबद्ध नहीं होगा। सायंकाल तांबे के पात्र में जल रखदें। उसका प्रात:काल पान करने से शौच ठीक होता है।

शौच दोनों समय प्रातः और सायं अवश्य जायें। मल तथा मूत्र के वेग को कभी नहीं रोकें। इनके रोकने से अनेक रोग होजाते हैं। मल मूत्र की उष्णता से वीर्यनाश भी होजाता है। शौच जाते समय बड़ा जलपात्र अवश्य ही साथ लेजायें। दोनों समय मूत्र-इन्द्रिय तथा गुदा-इन्द्रिय को शुद्ध ठण्डे जल से कई बार मिट्टी लगाकर धोयें। जो सफेद मैल मूत्रेन्द्रिय के अगले भाग पर खाल के नीचे जम जाता है उसे जल से साफ करदें और इन्द्रिय के छिद्र पर, जिससे मूत्र निकलता है ठण्डे पानी की बारीक धार एक-दो मिनट डालें। ऐसा करते समय ईश्वर का चिन्तन करें। विचार शुद्ध रखें। ठण्डे पानी की धार से शरीर में ठण्डक होकर मन की चंचलता दूर होती है और निरन्तर सेवन से स्वप्नदोष भी नहीं होता। जब-जब मूत्र त्यांग करें, तब-तब ठण्डे जल से इन्द्रिय को धो डालें। शौच के पीछे हाथ तथा जलपात्र को कई बार मिट्टी लगा-लगाकर धोयें।

प्रातः जागरण, उषःपान, चक्षुःस्नान, शौचादि के विषय में मेरी पुस्तक **"ब्रह्मचर्य के साधन"** १-२ **भाग** पढ़ें।

४. दन्त-धावन

कीकर, नीम, मौलसरी किसी एक वृक्ष की दातुन प्रतिदिन किया करें। इससे दांत-रोग दूर होंगे, पाचन-शक्ति और आंखों की ज्योति बढ़ेगी।

दांतों के सम्बन्ध में पूरे विवरण के लिए मेरी **"दन्त-रक्षा"** पुस्तक पढ़ें।

५. स्नान

प्रतिदिन कुंए के ठण्डे और ताजा जल से रगड़-रगड़कर घर्षण स्नान करें। पहले सिर पर और फिर शरीर के सब अंगों पर पानी डालें, गर्म जल से कभी भूलकर भी नहीं नहाना। नाभि के नीचे खूब ठण्डे जल की धार डालें। इससे स्वप्नदोष दूर होकर वीर्यरक्षा में लाभ होगा। खद्दर के अंगोछे से पोंछकर शरीर को सुखालें, फिर शुद्ध खद्दर के सादे वस्त्र धारण करें। ब्रह्मचारी सदैव दोनों समय स्नान करे तो और भी अच्छा है, नहीं तो गरमी के काल में तो अवश्य ही दोनों समय नहाये।

६. सन्ध्या तथा प्राणायाम

एकान्त शुद्ध स्थान में ईश्वर का भजन तथा सन्ध्या करें। सन्ध्या से पूर्व तथा जब भी प्राणायाम मन्त्र आये, तो कम से कम तीन-तीन प्राणायाम करें। सदा लम्बे तथा गहरे श्वास लेने का स्वभाव डालें। इससे आयु बढ़ती है। प्राणायाम करने के समय सिद्धासन से बैठें। मूलाधार और नाभि को ऊपर खीचें, इससे स्वप्नदोष आदि विकार दूर होते हैं, वीर्यरक्षा में बड़ी सहायता मिलती है। **प्राणायाम ब्रह्मचर्य का सबसे उत्तम साधन है।** अथवा यूं समझिए कि प्राणायाम ब्रह्मचारी का प्राण है। प्राणायाम और सन्ध्या से सब पाप दूर होते हैं तथा मन और इन्द्रियां वश में आती हैं। प्राणायाम की पूर्णविधि **'सत्यार्थप्रकाश'** के तीसरे समुल्लास और मेरी **"प्राणायाम"** पुस्तक में पढ़ें और स्नान, सन्ध्या-यज्ञ आदि के सम्बन्ध में मेरी **'ब्रह्मचर्य के साधन' (पांचवां भाग)** पुस्तक पढ़ें।

७. व्यायाम

सन्ध्या के पीछे खुली हवा में व्यायाम करें। आसन तथा दौड़ का व्यायाम विद्यार्थियों के लिए विशेष लाभकारी है। पहले सौ गज की दौड़ आरम्भ करें और शनैः-शनैः एक मील की, फिर इससे भी अधिक का

अभ्यास करें। ध्यान रहे कि श्वास सदैव नाक से ही लें। शीर्षासन ब्रह्मचर्य का प्राण है और वीर्यरक्षा का उत्कृष्ट साधन है, किन्तु यह ध्यान रहे कि सिर के नीचे कपड़े की मोटी गद्दी रखें और दौड़ आदि सभी व्यायामों से पूर्व इसे करें। पीछे करने से बहुत हानि होती है। इसे एक मिनट से आरम्भ करके शनैः-शनैः दस-पन्द्रह मिनट तक करने का अभ्यास बढ़ावें। जिन्हें स्वप्नदोष होता हो उन्हें सायंकाल भी शीर्षासन और प्राणायाम का दीर्घकाल तक अभ्यास करना चाहिए। इससे वीर्य की ऊर्ध्वगति हो जाती है। वीर्यसम्बन्धी सब रोग नष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकार **मयूरासन, सर्वांगासन, हलासन, चक्रासन** तथा **मयूराचालादि** प्रातःकाल करने चाहिएं। सायंकाल **शीर्षासन, मोगरी, मुग्दर, दण्ड, बैठक** और **मल्लयुद्ध** (कुश्ती थोड़ी-सी) का व्यायाम अच्छा रहता है। यदि घी, दूध बादाम आदि पुष्टिकारक पदार्थ अधिक मिलें तो अधिक; और कम मिलें तो कम व्यायाम करें। व्यायाम शक्ति और भोजन के अनुसार ही करें। जैसे जल, वायु और अन्न, जीवन का आधार है, ऐसे ही व्यायाम भी स्वास्थ्य का मूल कारण है। संसार का कोई भी मनुष्य बिना व्यायाम के पूर्ण स्वस्थ नहीं रह सकता। व्यायाम करने में खूब आनन्द लें। व्यायाम करने से शरीर के सब अंग दृढ़ होते हैं। शरीर सुन्दर और सुडौल बनता है। वीर्य शरीर में पचकर रक्त में मिल जाता है और शक्ति का रूप धारण करता है।

व्यायाम से रंग-रोगन निखरता है। मुख पर तेज और लाली आती है। मनुष्य सदा जवान रहता है। घर के कार्य को कभी व्यायाम न समझें। कार्य-कार्य ही है और व्यायाम-व्यायाम ही। व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय सबसे अच्छा है। यदि ब्रह्मचारी दोनों समय नियमित व्यायाम करे तो सोने पर सुहागा है। व्यायाम इतना करें कि पसीना आजाये। पैरों

के व्यायाम की अपेक्षा हाथों का व्यायाम अधिक करें, जिससे भुजायें, छाती और मस्तिष्क अधिक बलशाली हों। उष्णकाल में स्नान से पूर्व और शीतकाल में स्नान-सन्ध्या के पीछे व्यायाम कर सकते हैं। शरीर ठण्डा होने पर अर्थात् आधा घण्टा पीछे स्नान करें। खाना खाकर कभी व्यायाम न करें। ग्रीष्मकाल में व्यायाम के पीछे प्यास लगती है, जल कभी न पियें, बहुत हानि करता है, गोदुग्ध का पान सर्वश्रेष्ठ है। यदि दूध न मिले तो बादाम आदि रगड़कर पीयें। व्यायाम के पीछे भूख लगा करती है, थोडा पुष्टिकारक भोजन अवश्य करलें, भूखा रहना अच्छा नहीं।

पूरे विवरण के लिए मेरे द्वारा लिखित **"व्यायाम का महत्त्व और व्यायाम संदेश"** पुस्तक पढ़ें।

८. भोजन

भोजन, व्यायाम से दो तीन घण्टे पश्चात् करना चाहिए। भोजन दो ही समय करें। पहिला-बारह बजे से पूर्व और दूसरा-सायंकाल आठ बजे से पूर्व। सायंकाल देर से भोजन करने से भूखा रहना अच्छा है। यदि ताजा धारोष्ण गोदुग्ध मिल जाए तो भोजन न करें। जिन्हें स्वप्नदोष सताता है वे सायंकाल ७ बजे से पूर्व ताजा दुग्धपान करें। भोजन एक ही समय दोपहर को करें, सोने से तीन घण्टे पहले ही खान-पान से निवृत्त हो जायें। गर्म दूध तथा भोजन का सेवन कभी न करें। इससे वीर्य पतला होकर हानि हो जाती है। भोजन सादा, ताजा, सात्त्विक प्रसन्नतापूर्वक भूख लगने पर खूब चबा-चबाकर, भूख रखकर तथा थोड़ी मात्रा में करें। सबसे श्रेष्ठ भोजन गाय का ताजा दूध, दही, मक्खन, घी, शाक-सब्जी और फल हैं। बकरी की तरह सारे दिन न चरते रहें। नियत समय पर भोजन करने से मन शान्त और वश में रहता है। बार-बार खाना, अधिक खाना, पेटू बनना है, रोगों और मृत्यु को बुलाना है। यदि भोजन सूखा हो,

शाक में भी जल न हो तो भोजन के बीच में दो चार घूंट जल पी लें। वैसे भोजन के दो-तीन घण्टे पीछे जल इच्छानुसार पिये, जल पीने में कमी न करें। सोते समय कभी भूलकर भी दूध और जल न पियें। यदि प्यास गर्मी में बहुत तंग करे तो ठण्डे जल से बार-बार कुल्ला करें, पिये नहीं प्यास बुझ जायेगी। कभी भूखे न रहें और न ही अधिक खायें।

निषिद्ध पदार्थ

नमक, मिर्च, खटाई, गुड़, शक्कर, लहसुन, प्याज, बैंगन, तैल की चीजें, अचार, मुरब्बे, चटनी आदि कभी न खायें। यदि ब्रह्मचर्य से प्रेम है तो इनसे दूर रहें। **'खाना जीने के लिए है न कि जीवन खाने के लिये'।** हम खाते इसलिये हैं कि हमारा शरीर पुष्ट, बलवान् और रोगरहित हो। जो भोजन वीर्यनाशक और हानिकारक हो उसे कभी न खायें, चाहे कितना भी स्वादिष्ट हो। स्वाद के लिये जिह्वा के दास न बनें। लाल, काली, सफेद, हरी किसी भी प्रकार की मिर्च न खायें। ये सभी ब्रह्मचर्य के लिए विष हैं, सोडावाटर, बर्फ, चाय, कहवा, काफी ये सभी वीर्यनाशक हैं, इन्हें कभी न छुयें। मांस, मछली, अण्डे मनुष्य का भोजन नहीं, इन्हें खाकर सात जन्म में भी ब्रह्मचारी नहीं रह सकता। यदि खाते हैं तो अभी छोड़दें।

नशों से बचें

हुक्का, बीड़ी, सिगरेट, शराब, गांजा, अफीम, चण्डू, भंग आदि खाने-पीने की वस्तु नहीं। इनके खाने-पीनेवाला जीवन से प्रेम छोड़दे, कफन मंगवाकर घर में रखे। कहां वीर्यरक्षा और कहां ये नशे और व्यसन, इनका क्या मेल ? सिगरेट शराब आदि पीनेवाला इन्हें बिना छोड़े ही वीर्यरक्षा करना चाहता है। यदि अपना कल्याण चाहते हैं तो आज ही कान पकड़लें और व्रत लें कि **"कभी सिगरेट, शराब आदि विष का पान नहीं करेंगे, चाहे मर भी जायें इन्हें छुयेंगे नहीं।"** इनके पीने

खानेवाला सर्वथा नष्ट होकर मिट्टी में मिल जाता है। विशेष विवरण के लिये '**भोजन**' पुस्तक पढ़ें।

६. शयन

सदा अकेले सोयें। कभी किसी अवस्था में भी किसी के साथ यहां तक कि सगे भाई के साथ भी न सोयें। सोने से पूर्व लघुशंका (पेशाब) अवश्य करें। हाथ, पैर, मुख शीतल जल से धोयें। मूत्रेन्द्रिय का स्नान भी हितकर है। अंगोछे से हाथ पैर पोंछलें। कुर्ता धोती आदि सब वस्त्र उतारदें। केवल शुद्ध और बारीक खद्दर का लंगोट (कोपीन) बांधे रहें। मर्द का लंगोट और घोड़े का तंग २४ घण्टे बंधा ही रहना चाहिए। सदा भूमि पर सोयें। एक दरी का बिछौना रखें। यदि जाड़े में न रह सकें तो एक कम्बल और डाललें, रूई के गद्दे वा कोमल (नरम) बिस्तर पर कभी न सोयें। सीधे, पेट के बल (ऊंधे) कभी न सोयें, ब्रह्मचारी को दायीं करवट सोना चाहिए। सोते समय पैर के ऊपर पैर न रखें, आगे पीछे रखें। सिर पूर्व वा दक्षिण दिशा की ओर ही रखें। खुले स्थान पर जहां शुद्ध वायु आता हो, सोना चाहिये। खिड़की, जंगले आदि बन्द न करें, मुख ढककर कभी न सोयें, सिर के नीचे ऊंचा वस्त्रादि रखें, ईश्वर का चिन्तन करके गायत्री और ओ३म् का जप करते-करते सायंकाल दश बजे से पूर्व ही सोजायें। ६ घण्टे से अधिक न सोयें। एक नींद सोने का अभ्यास करें। यदि बीच में किसी कारण से आंख खुल जायें तो तुरन्त लघुशंका जायें, आलस्य न करें। यदि रात्रि अधिक शेष हो और सोना ही पड़े तो फिर मुंह धोकर ईश्वर का चिन्तन करते हुए सो जाना चाहिये। न सोयें तो अच्छा है। सारे दिन काम में लगे रहें, निठल्ले न बैठें। सायंकाल व्यायाम भी इतना करें कि दिन के कार्य और व्यायाम से इतने थक जायें कि रात्रि में एक ही

गहरी नींद आये। नींद खुलने पर आलस्य में न पड़े रहें। अपने नित्यकर्म में लग जावें। सायंकाल यदि ठीक समय सोओगे तो प्रातःकाल ठीक समय पर उठ सकोगे। देर तक जागने से शरीर और मस्तिष्क में उष्णता बढ़कर वीर्यनाश होता है। दस बजे के पीछे पढ़ने के लिए भी न जागें, यदि रात्रि में पढ़ना ही है तो प्रातःकाल उठकर पढ़ें। इस समय थोड़ी देर में अधिक याद होता है और फिर भूलता भी नहीं। सारे दिन कार्य करते-करते शरीर और मस्तिष्क थक जाता है। इन्द्रियां थकी मांदी होती हैं इसलिये विश्राम चाहती हैं। दस बजे से पीछे जागरण और पढ़ना, मस्तिष्क और शरीर को निर्बल करना तथा अपनी निद्रा की मिट्टी खराब करना है, किन्तु यह ध्यान रहे कि दिन में कभी न सोयें,+ क्योंकि सोने के लिये प्रभु ने रात्रि ही बनाई है।

विशेष विवरण के लिये मेरी पुस्तक **ब्रह्मचर्य के साधन दशम भाग 'निद्रा'** पढ़ें।

१०. सत्संग और स्वाध्याय

जो उत्तम विद्वान्, धर्मात्मा और सदाचारी हैं उन्हीं के समीप बैठें, उन्हीं का विश्वास और सत्संग करें। भवसागर से पार तारनेवाले कोई तीर्थ हैं तो साधु महात्मा ही हैं। एक कवि ने कहा है–

संगत कीजै साधु की हरै और की व्याधि।
ओछी संगत नीच की आठों पहर उपाधि।।

कुसंग का फल नरक है और सत्संग से मोक्ष तक की प्राप्ति होती है।

१. एक बार महर्षि दयानन्द को अमीचन्द ने एक गाना सुनाया उसका गाना सुनकर ऋषि अत्यन्त प्रसन्न हुए और कहा–"अमीचन्द है तो तू रत्न, किन्तु कीचड़ में पड़ा है" इतना कहना था कि शराबी और

+ दिवा मा स्वाप्सीः। (संस्कारविधि वेदारम्भप्रकरण)

वेश्यागामी अमीचन्द सब पापों को छोड़कर सच्चा आर्य बन जाता है और सारा जीवन आर्यसमाज के प्रचार कार्य में लगता है।

२. इसी प्रकार अजमेर में महर्षि जी सिपाही लेखराम को उपदेश देते हैं कि २५ वर्ष तक ब्रह्मचारी रहना। वह २५ की जगह ३६ वर्ष तक ब्रह्मचर्य पालन करता है। ऋषि का कार्य पूरा करने के लिए प्राण तक न्यौछावर कर देता है।

सत्संग की बड़ी महिमा है। इसे पाकर डाकू भी महात्मा बन जाता है और पापी भी तर जाता है। इसलिए कुसंग से बचें। **स्वांग, नाच, सिनेमा, थियेटर, रामलीला, रासलीला, ड्रामा, नाटक** ये सब नष्ट करनेवाले हैं। इन्हें भूलकर भी न देखें। इनसे बढ़कर और क्या कुसंग हो सकता है ?

पांचों विषयों और अष्टमैथुन से बचने के लिए प्रतिदिन धार्मिक पुस्तकों का स्वाध्याय करें। नाबिल-उपन्यास, सांग आदि की गन्दी पुस्तकें भूलकर भी न पढ़ें। आदर्श ब्रह्मचारी स्वामी दयानन्द जी के लिखे **सत्यार्थप्रकाश** और **संस्कारविधि** आदि ग्रन्थों को, जो ब्रह्मचर्य की महिमा से भरे पड़े हैं, श्रद्धापूर्वक बार-बार पढ़ें। वह वीर्यरक्षा का कौन-सा साधन है, जिस पर उन्होंने प्रकाश न डाला हो ? उनके ग्रन्थों का स्वाध्याय करना मानो ब्रह्मचर्यामृत के घूंट भरना है। वह ब्रह्मचारी ही क्या है जिसने उनके ग्रन्थों का स्वाध्याय न किया हो। बिना स्वाध्याय के मनुष्य के विचार शुद्ध और पवित्र नहीं होते। बिना विचारों की शुद्धि के वीर्यरक्षा असम्भव है। इसलिए प्रतिदिन सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करें और इस पुस्तिका को बार-बार पढ़ें तथा इसके अनुसार चलकर लाभ उठायें।

विशेष विवरण के लिए मेरी **"सत्संग-स्वाध्याय"** पुस्तक पढ़ें।

हमारे प्रमुख प्रकाशन

क्रम	पुस्तक	मूल्य
१.	व्याकरणमहाभाष्यम् (प्रदीप उद्योत, विमर्शसहित)	१०००–००
२.	अष्टाध्यायी	१५–००
३.	कारिकाप्रकाश	१०–००
४.	लिङ्गानुशासनवृत्ति	१०–००
५.	फिटसूत्रप्रदीप	५–००
६.	छन्दःशास्त्रम्	२०–००
७.	काव्यालंकारसूत्राणि	१०–००
८.	निरुक्त (हिन्दीभाष्य)	२००–००
९.	योगार्यभाष्य (आर्यमुनि)	१०–००
१०.	सांख्यार्यभाष्य (आर्यमुनि)	४०–००
११.	मीमांसार्यभाष्य (३ भाग)	२६०–००
१२.	वैशेषिकार्यभाष्य	६०–००
१३.	न्यायार्यभाष्य	१००–००
१४.	वेदान्तार्यभाष्य	१२०–००
१५.	भारतेतिहासः	१०–००
१६.	अष्टाध्यायीप्रवचनम् (६ भाग)	६००–००
१७.	छान्दोग्योपनिषद्भाष्यम्	२००–००
१८.	वृहदारण्यकोपनिषद्भाष्यम्	१२०–००
१९.	उपनिषत्समुच्चय	१००–००
२०.	इण्टरनेशनल फिलासफी ऑफ योगा	१००–००
२१.	मनोविज्ञान तथा शिवसंकल्प	३०–००
२२.	दयानन्दप्रकाश	५०–००
२३.	धर्मनिर्णय (१–४ भाग)	८०–००
२४.	वैदिकविनय (१–३ भाग)	६०–००
२५.	देशभक्तों के बलिदान	१२५–००
२६.	सत्यार्थप्रकाश (स्थूलाक्षर)	२००–००
२७.	स्वतन्त्रता संग्राम में आर्यसमाज का योगदान	४०–००
२८.	यजुर्वेद संहिता	६०–००
२९.	सामवेद संहिता	४०–००
३०.	अथर्ववेद संहिता	१५०–००
३१.	ऋग्वेद संहिता	२५०–००
३२.	सामवेद पदसंहिता	२५–००
३३.	ओमानन्द अभिनन्दन ग्रन्थ	१००–००
३४.	सुखी जीवन	१५–००
३५.	महापुरुषों के संग में	१०–००
३६.	घर का वैद्य (१–५ भाग)	५०–००
३७.	दैनंदिनी	१०–००
३८.	ब्रह्मचर्य के साधन (१–११ भाग)	६०–००
३९.	संस्कृतप्रबोध	१०–००
४०.	गीताविवेक	१०–००
४१.	कुलियात आर्यमुसाफिर (दो भाग)	१२०–००
४२.	दयानन्द लहरी	१०–००
४३.	विरजानन्दचरितम्	१५–००
४४.	रामायणार्यभाष्य (दो भाग)	३२०–००
४४.	महाभारतार्यभाष्य (दो भाग)	४५०–००

हरयाणा साहित्य संस्थान

गुरुकुल झज्जर (हरयाणा)

Scanned by CamScanner